Luc Teyssier d'Orfeuil
Jean-Pierre Magnes

La méthode Coué

Autosuggestion consciente

ISBN : 978-2-212-54838-9
EYROLLES



Chapitre 1

La méthode Coué dans sa version originale

Une méthode simple

En premier lieu, parler de « Méthode Coué » est un raccourci de langage communément utilisé pour désigner la méthode élaborée par Émile Coué qu'il définit lui-même dans le titre de son ouvrage comme la méthode de *maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. Le terme de « méthode » suggère un appareil méthodologique, constitué de protocoles, structuré autour de postulats, validé par une pratique, illustré de cas et d'exemples concrets constituant des « preuves » de l'efficacité de l'approche. Tout ceci est présent dans l'ouvrage d'Émile Coué et ses annexes.

En second lieu, la méthode est un livre de « développement personnel » rédigé en français clair, courant, concret. L'intention de l'auteur est d'être accessible au plus grand nombre (il vise le public utilisateur), d'éviter les contrefaçons et les interprétations erronées de son approche et de permettre à ceux qui ne peuvent assister physiquement à ses conférences d'utiliser la méthode en « auto apprentissage ». « À la Coué », c'est-à-dire explicité de manière affirmative, en peu de mots dans une langue claire, simple et accessible à tous.

Enfin, la méthode se résume à « La » formule unique et universelle de l'autosuggestion consciente. *« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »* Cette formule condense tous les principes de la méthode (rôle de l'inconscient, confiance dans l'individu, cure comme expérience, positivisme) ainsi que ses valeurs (croyance dans le progrès individuel et humain, universalisme des Lumières). En même temps cette phrase est l'outil concret à utiliser tous les jours pour aller de mieux en mieux.

Une méthode structurée, conceptuelle, pratique

Une méthode structurée autour de lois et de postulats

Coué a observé ses clients, ses patients, lu les psychologues, assisté à des conférences sur l'hypnose et la suggestion. Il a fréquenté assidûment la première école de Nancy et notamment le docteur Bernheim et le docteur Liébault, promoteurs de l'hypnose suggestive. Le pharmacien a résumé le fonctionnement du cerveau en « lois » tirées de l'observation et de l'expérimentation sur des patients dans le cadre d'une démarche inductive, pragmatique, concrète. Il observe, essaie et conceptualise ensuite. En ce sens, il est praticien avant d'être théoricien.

Une méthode fondée sur le concept d'autosuggestion consciente

Le titre de son livre est plus qu'explicite : le concept essentiel est celui de l'autosuggestion. C'est-à-dire la création et l'acceptation de suggestions (programmation) par le cerveau (neuro) de phrases concrètes formulées de manière affirmative et positive (linguistique). Une forme simple et primitive de Programmation Neurolinguistique (PNL) pour reprendre une technique actuelle utilisée, entre autres, par les sportifs de haut niveau pour devenir des champions. Voir également p. 81.

Une méthode pratique sans support, sans questionnaire, à la portée de tous

La méthode est d'abord une pratique, l'ouvrage est un « aide-mémoire », un guide, une « illustration ». La méthode donne « à voir » en de multiples exemples, illustrations, images, métaphores, formules, aphorismes… Dans l'ouvrage, les tableaux sont absents, les questionnaires et les références, lorsqu'elles existent, sont utilisés directement dans le texte lui-même.

Le plan de l'ouvrage d'Émile Coué

Il s'agit d'un ouvrage d'une cinquantaine de pages. Nous vous en donnons ci-dessous le plan détaillé avec les idées forces pour chaque chapitre et un extrait.

Première partie : la maîtrise de soi-même

L'être conscient et l'être inconscient

Dans ce chapitre, Émile Coué affirme l'existence et la puissance de l'inconscient.

> « *L'inconscient qui préside à l'accomplissement de toutes nos actions quelles qu'elles soient.* »

Volonté et imagination

Dans ce chapitre, Émile Coué démontre la supériorité de l'imagination/inconscient sur la volonté. Il nous prouve que l'on peut vouloir et ne pas pouvoir.

> « *Comme on le voit dans chacun de ces conflits, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sur la volonté sans aucune exception.* »

Suggestion et autosuggestion

Coué définit les deux termes de suggestion et d'autosuggestion. La suggestion est une « *action d'imposer une idée au cerveau d'une personne* ».

L'autosuggestion est une « *implantation d'une idée en soi-même par soi-même* ».

Emploi de l'autosuggestion

Coué définit le mode d'emploi de l'autosuggestion « possible » et efficace.

> « *Si vous vous persuadez vous-même que vous pouvez faire une chose quelconque, pourvu qu'elle soit possible, vous la ferez, si difficile qu'elle puisse être.* »

Il énonce les quatre lois de sa méthode (voir *infra* : les postulats de base).

Comment il faut procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggérer

Coué préconise d'utiliser la puissance de la pensée : la pensée c'est de l'action.

> *« Donc si vous arrivez à faire penser à un malade que sa souffrance disparaît, elle disparaîtra. »*

Comment il faut procéder pour faire de la suggestion curative

Coué décrit le protocole de l'autosuggestion consciente.

> *« Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente. Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »*

Deuxième partie : supériorité de la méthode

Comment agit la suggestion

Coué insiste sur le rôle et la puissance de l'inconscient dans l'efficacité de la suggestion :

> *« L'inconscient est le grand directeur de toutes nos fonctions »*

Emploi de la suggestion pour la guérison des affections morales, des tares originelles ou acquises

Coué multiplie les exemples d'utilisation de la suggestion pour guérir des troubles organiques ou psychiques : neurasthénie, kleptomanie, énurésie, violence…

Vivre relativement heureux

Coué affirme que nous détenons la solution et qu'elle se trouve en nous :

> *« Nous possédons en nous une force d'une puissance incalculable (inconscient/imagination)… qui lorsque nous la dirigeons d'une façon consciente et sage, nous donne la maîtrise de nous-*

mêmes et nous permet… de vivre relativement heureux, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous puissions nous trouver. »

Observations : ce que peut l'autosuggestion

Coué cite vingt-trois exemples de cas de guérison avérés.

Troisième partie : l'éducation telle qu'elle devrait être

Développer la confiance en soi chez les enfants

Dans cette partie un peu à part, Émile Coué affirme l'importance de l'exemplarité des parents dans leur comportement et l'influence qu'ils exercent sur leurs enfants :

> « *L'enfant est extrêmement suggestible. Tout ce qu'il voit faire, il le fait : donc les parents sont tenus de ne donner que de bons exemples aux enfants.* »

Exemples de suggestions à construire

Dans ce paragraphe, Émile Coué donne des conseils pratiques pour la suggestion des enfants :

> « *Tu deviens travailleur, appliqué, brave, de plus en plus franc et sincère.* »

Quatrième partie : pensées et préceptes

Émile Coué ajoute ici à son ouvrage de départ cinquante-sept aphorismes que l'on peut classer dans six domaines : confiance/doute, imagination/volonté, suggestion, méthode, malade/maladie, valeurs (altruisme, optimisme, bonheur).

> « *Nous sommes ce que nous faisons et non pas ce que le sort nous fait.* »

> « *Les mots "Je voudrais bien" amènent toujours "mais je ne peux pas".* »

« Se croire maître de ses pensées fait qu'on en devient maître. »

« Quand il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. »

« Si l'on dit je veux et je peux, c'est parfait… »

« Ayez la certitude d'obtenir ce que vous cherchez et vous l'obtiendrez pourvu que cette chose soit raisonnable. »

« Plus vous faites de bien aux autres, plus vous vous en faites à vous-même. »

« Les stoïciens s'appuyaient sur l'imagination en ne disant pas : "Je ne veux pas souffrir" mais "Je ne souffre pas". »

Annexe I : fragments de lettres

Émile Coué livre des extraits de lettres de ses patients prouvant par le témoignage l'efficacité de sa méthode.

« J'ai passé un oral brillant ; je n'ai presque pas eu avant les épreuves de ces battements de cœur qui me causaient une sensation insupportable de nausée. »

« Avant que je n'aille vous trouver, j'avais grand-peine à faire cent mètres sans être essoufflé. Maintenant je parcours des kilomètres sans fatigue. »

« Depuis plus de quinze années je souffrais de crises d'asthme. Toutes les nuits j'avais des étouffements très douloureux. Grâce à votre chère méthode et surtout après avoir assisté à l'une de vos séances, ces crises ont disparu comme par enchantement ; c'est un vrai miracle. »

Annexe II : conseils, enseignements, à ses élèves, à ses disciples

Émile Coué s'adresse à des praticiens et communique ses bonnes pratiques.

« Si vous avez la pensée que vous êtes malade, vous le serez, si vous pensez que la guérison vient, elle se produit. »

« Parler de la voix basse de quelqu'un qui est habitué à être obéi. »

« Ne jamais plaindre une personne malade ! »

Annexe III : un aperçu des séances chez Émile Coué

Dans cette annexe et les suivantes, nous trouvons la transcription des paroles prononcées par Coué lors de ses séances collectives.

« Oh vous cherchez les pourquoi et les parce que, que vous importe la cause de votre douleur ? Vous souffrez, cela suffit… Je vous apprendrai à faire passer cela… »

« Plus vous vous dites : Je ne veux pas, plus la chose se produit. Il faut dire cela s'en va et le penser. »

« Ah mais vouloir et désirer, ce n'est pas la même chose. »

« Sujet : Je n'aime pas le laitage.

M. Coué : Eh bien figurez-vous que vous l'aimez. »

« Le pouvoir est en vous !… En chacun de vous !… »

Annexe IV : quelques notes sur le voyage d'Émile Coué à Paris en octobre 1918

« Comment réaliser ce que l'on désire ?

En vous répétant souvent ce que vous désirez, par exemple : "Je prends de l'assurance", et vous en prenez ; "ma mémoire s'améliore", et elle devient meilleure… »

« Ce que vous dites avec persistance et très vite se produira (dans le domaine des choses raisonnables bien entendu). »

Annexe V : tout à tous

> *« Ce qui différencie ma méthode, c'est qu'elle enseigne que ce n'est pas la volonté qui nous conduit, mais bien l'imagination qui en est d'ailleurs la base. »*
>
> *« S'il nous arrive souvent de faire ce que nous voulons, c'est que nous pensons en même temps que nous pouvons. »*
>
> *« Je n'ai pas de fluide... Je n'ai pas d'influence... Je n'ai jamais guéri personne... »*

Annexe VI : le miracle en soi

> *« Apprenez à vous guérir, vous le pouvez ; moi je n'ai jamais guéri personne. »*

Coué a écrit un seul ouvrage contrairement à d'autres contemporains comme Freud qui en a écrit plus d'une soixantaine. L'intention première est de formaliser une pratique et une tradition orale, résumée dans la formule de l'autosuggestion universelle. *« Des nombreuses expériences que je fais journellement depuis vingt ans et que j'ai observées avec un soin minutieux, j'ai pu tirer les conclusions qui suivent et que j'ai résumées sous forme de lois. »*

À la première brochure publiée qui contenait l'essentiel de sa pratique, à la demande de ses amis et de son entourage Émile Coué a ajouté des annexes étoffant le corpus initial de préceptes, de conseils, de témoignages.

Cet ouvrage est surprenant, sans hiérarchie, pratique, ouvert et multipliant les entrées :

- entrée **conceptuelle** sur les deux faces de la conscience, les quatre lois, le concept d'imagination ou inconscient, la volonté, la suggestion, l'hypnose et l'autosuggestion ;
- entrée pratique et **didactique,** multipliant les conseils concrets, les protocoles, les formules, le type de communication et de relation pertinents ;

- entrée **émotionnelle,** communiquant les histoires et les témoignages de malades, les notes prises par un témoin d'une conférence, les entretiens.

C'est un ouvrage rassurant, dont l'objectif est de mieux faire comprendre la méthode elle-même, la construction de la formule, le concept d'autosuggestion consciente, la notion d'inconscient/imagination et sa puissance.

Un fondement, deux postulats et quatre lois

Un fondement

> *« Nous possédons en nous une force d'une puissance incalculable qui, lorsque nous la manions d'une façon inconsciente, nous est souvent préjudiciable. Si, au contraire, nous la dirigeons d'une façon consciente et sage, elle nous donne la maîtrise de nous-même et nous permet non seulement d'aider à nous soustraire nous-même et à soustraire les autres à la maladie physique et à la maladie morale, mais encore de vivre relativement heureux, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous puissions nous trouver. »*

Deux postulats

1. Toute pensée que nous avons en tête devient réalité (dans la limite du raisonnable).

   Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte.

2. *Contrairement à ce que l'on enseigne, ce n'est pas notre volonté qui nous fait agir, mais notre imagination (être inconscient). S'il nous arrive souvent de faire ce que nous voulons, c'est que nous pensons en même temps que nous pouvons.*

Les quatre lois de Coué

> *« 1. Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception.*
>
> *2. Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté.*
>
> *3. Quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre.*
>
> *4. L'imagination peut être conduite.*
>
> *(Les expressions « en raison directe du carré de la volonté » et « se multiplie » ne sont pas rigoureusement exactes. C'est simplement une image destinée à faire comprendre ma pensée.) »*

Première loi

> *« Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception. »*

L'adage gaulois « Quand on veut on peut » affirme la toute-puissance de la pensée, de la rationalité, de l'individu conscient, de la volonté. Cette tradition porte un nom, le « volontarisme », utilise un outil, « l'effort », s'appuie sur un commandement : « Essaie (encore) ».

Un Premier ministre français, adepte, sans le savoir (?) de cette tradition, avait affirmé, avant d'être démenti par les faits : « Quand on veut, on peut... » (limiter le chômage sur la crête des deux millions de chômeurs). Les efforts, la répétition, l'énergie et l'incantation, sont insuffisantes, à elles seules, pour changer de comportement et/ou obtenir le résultat souhaité, ce que nous savons évidemment tous par expérience sans en avoir clairement pris conscience.

Coué le dit explicitement : « *N'avez-vous pas remarqué que plus vous voulez trouver le nom d'une personne que vous croyez avoir oublié, plus il vous fuit, jusqu'au moment où, substituant dans votre esprit l'idée "ça va venir" à l'idée "j'ai oublié", le nom vous revient tout seul sans le moindre effort.* »

Coué cite également les cyclistes débutants, « voulant » éviter l'obstacle, cherchant à l'éviter : *« Plus ils faisaient d'efforts pour l'éviter, plus droit ils se dirigeaient sur lui. »*

« À qui n'est-il pas arrivé d'avoir le fou rire, c'est-à-dire un rire qui éclatait d'autant plus violemment que l'on faisait plus d'efforts pour le retenir ? »

EXEMPLE

La lutte entre l'imagination/inconscient et la volonté

L'imagination l'emporte toujours sur la volonté contrairement au vieil adage gaulois :

Impuissance de la volonté et contre-vérité du « Quand on veut, on peut ! »

« Je ne veux pas tomber, mais je ne peux pas m'en empêcher : je veux dormir, mais je ne peux pas, je veux trouver le nom de Mme chose, mais je ne peux pas, je veux éviter l'obstacle, mais je ne peux pas, je veux contenir mon rire, mais je ne peux pas. »

C'est toujours l'imagination qui l'emporte : si j'imagine qu'une réunion va mal se passer, que Untel sera, encore une fois, imbuvable, que je ne trouverai pas de place de parking, la réunion sera effectivement désastreuse, Untel sera encore plus odieux que d'habitude, et je ne verrai, dans la rue que des voitures garées et pas les places disponibles…

Trois enseignements à retenir :

- sur **l'insuffisance** de la volonté : la volonté reste nécessaire pour agir, insuffisante à elle seule pour réussir. Nous verrons même par la suite avec la loi de l'effort converti combien la volonté est non seulement insuffisante mais dans bien des cas peut s'avérer contre-productive et nous conduire au résultat contraire à celui que nous voulions. Par exemple, plus l'insomniaque veut dormir, moins il peut ;
- sur la **reconnaissance** de l'imagination : la première faculté de l'homme est l'imagination, autre nom donné par Coué à l'inconscient, et non la volonté. Coué est un des premiers, avec Freud, à reconnaître l'existence de l'inconscient, et à illustrer simplement sa

puissance concrète, dans les actes manqués, les manies, la neurasthénie, et d'insister sur la nécessité d'en tenir compte, c'est-à-dire de l'écouter et de le diriger pour faire ce qui est possible : imaginable et réalisable. Dompter enfin ce que certains appelaient à l'époque la « folle du logis ». « *L'imagination est comparable à un cheval sans rênes ; s'il traîne une voiture où vous vous trouvez, il peut faire toutes les sottises et vous tuer. Mais attelez-le convenablement, conduisez-le d'une main sûre, il va où vous voulez. Ainsi font l'esprit, l'imagination. Il faut les conduire pour notre bien.* » ;

- sur la **puissance** de l'imagination : L'imagination/inconscient l'emporte toujours sur la volonté. Pour Coué, les affections physiques et psychologiques prouvent la puissance de l'inconscient : « *La neurasthénie, les phobies, la kleptomanie, certaines paralysies (sans lésion pathologique) ne sont autre chose que le résultat de l'inconscient sur l'être physique et moral.* » Il cite également le somnambulisme, le bégaiement, les trous de mémoire, les manies.

Deuxième loi

> « *Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté.* »

Cette image algébrique n'est, bien entendu, pas rigoureusement exacte. Comme souvent, dans son ouvrage, Coué utilise la métaphore pour renforcer l'impact de son message : « *C'est simplement une image destinée à faire comprendre ma pensée.* »

Décomposons les éléments de cette seconde « loi » sur la force de l'imagination :

- la force de l'inconscient est **supérieure** à celle de la volonté : l'imagination a beaucoup plus de puissance que la volonté : « en raison directe du carré de la volonté » ;
- la force de l'inconscient est **décisive** et l'emporte toujours face à la force de la volonté : « Quand on veut, on ne peut pas » si l'inconscient si oppose, parce que l'on *imagine* que c'est impossible *a priori*, difficile à réaliser ou tout simplement inenvisageable par manque d'envie… Par exemple lorsque nous nous disons : « Je veux arrêter de fumer, mais je ne peux pas » ;

- la force de l'inconscient se mesure à ses **résultats** désirés ou non. Nous avons conscience de l'impact de l'inconscient dans les actes manqués : trac, phobie, insomnie, trou de mémoire... c'est-à-dire dans les résultats non désirés, involontaires et non traités.

Exercice : La force des suggestions négatives

Souvenez-vous d'une histoire pour laquelle vous aviez prévu du « négatif », c'est-à-dire imaginé, et que cet événement s'est malheureusement effectivement passé comme vous l'aviez prévu, c'est-à-dire mal. Comme si vous aviez deviné à l'avance ce problème ou cette catastrophe annoncée. (Prévoir de ne pas trouver de place, d'être en retard, de se tromper...) Prenez le temps de revisiter ce qui s'est passé, vous constaterez que de manière consciente ou inconsciente vous avez généré les comportements qui vous ont donné raison et permis d'échouer !

Vous avez sans doute constaté que c'est toujours quand vous êtes pressé que vous vous mettez en retard et que c'est précisément à cet instant que, par exemple, vous cassez le lacet de votre chaussure ou vous oubliez vos clés de bureau.

Troisième loi

> *« Quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre. »*

Coué précise : *« Si ces deux forces vont dans le même sens, si l'on dit : "Je veux et je peux", c'est parfait ; autrement c'est toujours l'imagination qui l'emporte sur la volonté. »*

Décryptons à présent cette troisième loi.

L'alliance entre la volonté et l'imagination est possible

La volonté consciente et l'imagination consciemment maîtrisée peuvent s'allier. La volonté est nécessaire pour agir et insuffisante, à elle seule, pour toujours réussir ou obtenir le résultat désiré. La volonté a un besoin impératif d'être soutenue par la force d'une imagination positive. Nous verrons plus loin comment Émile Coué propose de maîtriser consciemment son imagination.

L'alliance entre la volonté et l'imagination repose sur leur orientation commune

La volonté et l'imagination, toujours indissociables, peuvent être complémentaires et se renforcer mutuellement lorsqu'elles sont orientées dans le même sens. La volonté peut être conduite par la raison, l'imagination elle aussi peut être conduite et orientée dans le même sens, comme nous le verrons plus loin, par la suggestion ou l'autosuggestion.

L'alliance entre la volonté et l'imagination multiplie leur impact commun

Un protocole simple, qui tient en une formule facile à mémoriser, agit à notre insu (nous n'en avons pas conscience) produit un effet tangible, concret, rapide. Si nous imaginons que nous allons passer une bonne nuit et si nous répétons la formule : « Je vais dormir d'un sommeil profond jusqu'à sept heures demain matin », il est probable que nous allons passer une « bonne » nuit. La puissance de l'autosuggestion (suggestion acceptée), alliance entre volonté et imagination, est extrêmement forte. On peut la comparer à une sorte « d'effet papillon » : la répétition d'une formule de quelques mots a un « effet multiplicateur » et peut procurer un sommeil de plusieurs heures... Coué consacre d'ailleurs un chapitre de sa méthode à des exemples surprenants et radicaux de guérison...

Exercice : La force des suggestions positives

Souvenez-vous d'une histoire pour laquelle vous aviez prévu du « positif », c'est-à-dire imaginé, et que cet événement s'est heureusement effectivement passé comme vous l'aviez prévu, c'est-à-dire bien.

Comme si vous aviez deviné à l'avance cette réussite ou ce succès. (Rencontrer une personne, conclure une affaire...) Prenez le temps de revisiter ce qui s'est passé, vous constaterez, que de manière consciente ou inconsciente, vous avez généré les comportements qui vous ont donné raison et permis de réussir !

Quatrième loi

« *L'imagination peut être conduite.* »

Cette dernière loi est le cœur de la révolution de Coué. Et c'est par cette loi et son utilisation simple et habile que nous pouvons acquérir la maîtrise de nous-même.

L'inconscient est tout ce qui n'est pas conscient ou tout ce qui est inaccessible à la conscience.

« *Non seulement l'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de toutes nos actions quelles qu'elles soient.* » C'est lui que nous appelons « imagination »...

Coué, dans sa volonté d'être accessible à tous, remplace le plus souvent les mots « inconscient » et « subconscient » par le terme « imagination », qu'il définit comme tout ce qui ne dépend pas de notre raison ou de notre volonté.

Le terme « imagination » comme le terme « image » sont employés dans le sens aristotélicien.

L'imagination est la faculté de se créer des représentations cérébrales, des images, initiées par l'un, l'autre ou l'ensemble des cinq sens.

Le mot « image » s'entend au-delà du sens de la vue mais aussi avec l'ensemble des quatre autres sens. En effet, ce que l'on voit peut aussi être associé à une odeur, une saveur, un son et un toucher.

Pour Coué, la représentation de l'imagination/inconscient repose sur cinq fondamentaux :

- une distinction entre conscient (volonté) et inconscient (imagination) ;
- un fonctionnement spécifique de l'inconscient ;
- un inconscient déterminant le fonctionnement psychique et physiologique ;
- une supériorité de l'inconscient sur le conscient, la volonté ;
- un inconscient sensible à la suggestion.

Un Moi, deux Moi, plusieurs Moi

Nature du Moi	Définition du Moi	Action sur le Moi
« Un Moi » : unicité du Moi (rationalistes)	Moi = volonté	Éducation de la volonté
« Un Moi élargi » : extension du Moi (Janet)	Moi = volonté et « extension du domaine de l'inconscient au psychisme »	Éducation de la volonté
« Plusieurs Moi » : dissociation du Moi (Freud, Coué)	Moi = volonté consciente + inconscient	Éducation de l'inconscient

Les représentations possibles du « Moi » et la place de l'inconscient

Concepts	Auteur	Caractéristique essentielle
1. Philosophique : unicité du moi		
Imagination	Aristote, Montaigne Pascal : articles « Imagination »	Création d'images puissantes positives ou négatives
Idée-force	Fouillée : philosophie spiritualiste, idéaliste	Énergie transformatrice
Élan vital	Romantique allemand	Énergie créatrice
2. Psychologique : dualité du moi		
Subconscient	Janet : psychique	Extension de la conscience - processus pathologique
Inconscient « noir »	Freud	Cause des névroses et des psychoses
3. Psychosomatique : interaction du moi (corps/esprit)		
Inconscient suggestible	Coué : automatisme psychologique : directeur de nos fonctions	Omnipotent, suggestible - Processus normal, - psychosomatique
Inconscient tout puissant	Groddeck : psychosomatique	Puissance
4. Biologie : absence du Moi		
Inconscient biologique/ neurologique	Gauchet : cérébral/ héréditaire	Phénomène réflexe

Le mode de fonctionnement de l'imagination est spécifique :

- **non rationnel** : l'inconscient fonctionne à l'émotion, au désir, à l'envie et pas à la raison, la logique, l'ordre, la norme sociale ou morale. Toutefois, « *il est crédule et accepte sans raisonner ce qu'on lui dit* » ;
- **non volontaire** : les commandements, les injonctions, les prescriptions de la volonté pour éduquer nos conduites sont vains. « *Cette observation est capitale et elle explique pourquoi les résultats sont si peu satisfaisants quand, dans le traitement des affections morales, on s'efforce de faire la rééducation de la volonté.* » ;
- **non connu** : l'existence de « l'inconscient » est et reste la plupart du temps « inconnu », parce que nos conduites, nos actes et nos décisions sont acceptables, adaptées, rationnelles et ne posent aucun « problème ». Nous découvrons paradoxalement son existence et son impact imprévu, surprenant, désastreux dans les actes manqués, les décalages, les phobies, les conduites incompréhensibles (rationnellement/raisonnablement) et problématiques. « *Et c'est justement parce que ce dernier est inconscient que tant de personnes en ignorent l'existence.* »

L'impact de l'imagination est **sans limites :**

- l'imagination **« crée » la réalité** : « *Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser* » ou « *Toute pensée occupant notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte* » ;
- l'imagination **rend « possible »** : nous ne faisons que des choses possibles et ce « possible » est pratiquement sans limites. Ce qui est impossible ne se réalisera pas. Ce qu'il est possible de faire se réalisera, que nous le voulions ou non. Nous produisons en permanence des suggestions positives, de « bonnes autosuggestions conscientes » ou négatives, conscientes ou inconscientes, prenant la forme d'un « dialogue intérieur » déterminant nos conduites dans la réalité. Ce que nous imaginons possible de faire nous le faisons. « *Si vous vous persuadez vous-même que vous pouvez faire une chose quelconque, pourvu qu'elle soit possible, vous la ferez, si difficile qu'elle puisse être.* » ;

- l’imagination produit des **résultats** « à coup sûr » contrairement à la seule volonté… Coué cite les cas de personnes qui disent pour expliquer des « conduites à risque » (alcoolisme, violence) : « *Je n’ai pas pu m’en empêcher, cela me poussait, c’était plus fort que moi. Et l’ivrogne et le criminel disent vrai ; ils sont forcés de faire ce qu’ils font, par la seule raison qu’ils s’imaginent ne pas pouvoir s’en empêcher.* » Quand nous imaginons et répétons qu’il est impossible de se garer dans un quartier, le résultat est à chaque fois de ne pas trouver une seule place libre ou de n’en trouver une qu’après avoir tourné longtemps et avec agacement. Notre imagination a produit le résultat attendu et pourtant redouté !

L’imagination est **suggestible** :

Il est possible de « conduire » l’imagination dans le sens que nous souhaitons. « Nous devons nous appliquer à conduire notre imagination qui nous conduit ; de cette façon nous arriverons facilement à devenir maîtres de nous-même physiquement et moralement. »

Coué utilise le verbe « pouvoir » et non « devoir ». Chacun est et reste libre de pratiquer l’autosuggestion, accessible à tous. Il prend l’image d’un cheval que l’on dirige. « Nous assimilerons l’imagination à un cheval sauvage qui n’a ni guides ni rênes. » Dans la symbolique, le cheval, l’animal, désigne l’énergie physique puissante et libre, le cavalier, la raison, la volonté et l’ordre.

EXEMPLE

Suggestion de l'imaginaire : le citron

En lisant le texte ci-dessous, prenez le temps de bien imaginer la situation en mettant l'ensemble de vos sens en éveil.

Vous avez devant vous un beau et gros citron jaune à la peau bien brillante et une peau légèrement granuleuse. Vous prenez ce citron dans une main et vous le coupez en quatre avec un couteau à dents qui permet d'avoir quatre quarts de citrons.

À chaque entaille du couteau dans le citron s'échappe une goutte de jus de ce citron bien charnu et juteux.

Vous prenez maintenant un quartier du citron dans la main. Vous prenez le temps de le regarder, puis vous croquez dedans à pleines dents.

Si vous aimez peu l'acidité, sans doute avez-vous ressenti un léger frisson dans votre corps.

Peut-être avez-vous également salivé et dégluti.

Ce qui vient de se passer physiquement pour vous est la preuve que votre cerveau n'a pas fait la différence entre la réalité et l'imagination, entre croquer vraiment dans un citron ou imaginer que vous croquez dans un citron.

Notre imagination peut agir directement sur notre corps.

➤ L'imagination **dirige** nos fonctions : « *L'inconscient est le grand directeur de toutes nos fonctions.* » Nous n'avons pas besoin de réfléchir pour respirer, envoyer du sang dans nos artères, toutes ces fonctions sont dirigées par l'inconscient.

➤ L'imagination **écoute** : « *L'inconscient est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre à notre insu, les moindres événements, les moindres faits de notre existence. De plus il est crédule et accepte sans raisonner ce qu'on lui dit.* »

➤ L'imagination **agit** *à notre insu* efficacement : nous nous réveillons souvent à l'heure prévue sans que le réveil ait sonné et nous agissons comme on nous l'a « suggéré ». L'enfant à qui on répète qu'il est maladroit, le devient. « *La suggestion peut-être faite aux gens à leur insu et sans aucune préparation.* »

L'autosuggestion selon Coué

« L'autosuggestion est un instrument dont il faut apprendre à se servir comme on le fait pour tout autre instrument. Un fusil excellent entre des mains inexpérimentées ne donne que de piètres résultats, mais plus ces mêmes mains deviennent habiles, plus facilement elles placent les balles dans la cible. »

Les courants de l'hypnose

Courants	Points clés	Objectif
Mesmérisme : magnétisme animal 1780/1820	- Passe manuelle - Baquet de Mesmer	Rétablir la circulation d'un fluide physique et cosmique
Hypnotisme médical : Charcot 1860	- Anesthésie hypnotique - État pathologique de conscience exceptionnel	Réduire l'intensité de la douleur
La « cure par la parole » remplace l'hypnose Freud 1880	- Faire remonter les traumatismes passés à la surface	Se débarrasser de ses pulsions
Suggestion directive 1885 Liébault/ Bernheim/Coué	- Influence normale entre deux personnes : empathie	Créer un mieux être de l'individu
Suggestion cathartique Breuer 1880	- Exorcisme, imposition des mains, exhortations à l'aveu	Imposer la guérison
Hypnose Ericksonnienne 1901/1980	Endormissement du sujet État de conscience modifié	Renforcer l'autonomie du sujet
Coué s'écarte de la définition classique de la suggestion : donner un ordre dans un état de conscience modifié. Il a constaté que la suggestion était aussi efficace dans un simple état de veille et de détente ; il a arrêté d'endormir ses patients. Il aurait pu dire : la suggestion consiste à donner un ordre… dans un état de veille.		

Coué affirme que « *l'autosuggestion est la cause unique de nos actions, de nos idées, de nos sensations, souvent de nos maladies* ». Ce faisant il définit quatre champs possibles d'intervention pour appliquer l'autosuggestion dont on peut déduire les résultats attendus.

Les quatre domaines d'application de la suggestion et de l'autosuggestion (selon Coué)

Les champs d'action	Les résultats attendus
Nos idées : c'est-à-dire nos pensées positives ou négatives	Supprimer les idées noires, les pensées négatives et les remplacer par des idées lumineuses et des pensées positives
Nos sensations : c'est-à-dire nos émotions, comme la joie ou la tristesse ainsi que nos ressentis comme la chaleur ou la fatigue	Renforcer les émotions positives, l'énergie et les ressentis agréables
Nos actions : c'est-à-dire tous nos actes conscients ou inconscients	Obtenir des résultats attendus et réaliser pleinement et facilement ses objectifs facilement.
Nos maladies : c'est-à-dire nos pathologies petites ou grandes	Soulager la douleur, supprimer le mal autant que possible, renforcer l'efficacité des traitements et aller de mieux en mieux

Pour Émile Coué, la suggestion n'existe que parce qu'elle a été transformée en autosuggestion. Nous commencerons par définir la notion de suggestion avant d'aborder l'autosuggestion.

La suggestion

La suggestion est un processus d'impression sensorielle

Coué définit la suggestion comme une « *action d'imposer une idée au cerveau d'une personne* », ce qui la range du côté d'une relation d'imposition.

> « *Elle (la suggestion) est toujours liée à une impression sensorielle qui donne naissance à une idée ou à une association d'idées en rapport avec des souvenirs accumulés par des suggestions antérieures.* »
>
> Hyppolite Bernheim Hypnotisme, suggestion psychothérapie, Études Nouvelles, Paris, O. Doin 1891.

La suggestion est un processus d'acceptation consentie

L'efficacité de la suggestion repose sur une relation de **confiance.** Sourire, bienveillance, empathie sont indissociables de l'action du thérapeute, à l'opposé de la « neutralité affective » ou de la « distance » prônée par les psychanalystes.

Le thérapeute est investi de pouvoirs qu'il tire de son métier, de ses titres, de son expérience. « *Que par exemple, un docteur, qui, par son titre seul, exerce déjà sur son malade un effet suggestif vienne à lui dire que sa maladie est grave, il est vrai, mais qu'avec des soins, du temps et de la patience, la guérison viendra, il pourra obtenir quelquefois et souvent même des résultats qui le surprendront.* » Le thérapeute doit agir sur le patient en utilisant des paroles, et parfois en l'incitant à agir : marcher, regarder, bouger, se lever, sourire. Coué insiste sur l'autorité nécessaire du thérapeute : délivrer un ordre, une injonction à exécuter sur-le-champ et/ou à répéter après le départ du thérapeute. Le rôle du thérapeute est donc essentiel à la réussite de la suggestion.

Coué : un leader à part
Coué joue ce rôle de « leader » d'un groupe et d'une philosophie

Le leader au sens classique	Émile Coué
est un maître…	est également un ami, un guide, un compagnon.
entretient une relation affective de subordination.	est également une figure paternelle rassurante et bienveillante.
délivre un message unique.	propose une suggestion : « Tous les jours, à tous points de vue… »
est détenteur exclusif de la toute-puissance.	partage la toute-puissance de l'autosuggestion consciente avec son patient.
crée une figure surhumaine et inaccessible au commun des mortels.	est un exemple et un modèle accessible à chacun dont on peut s'inspirer.

La suggestion suppose la croyance du sujet (dans l'efficacité de la suggestion)

La suggestion, c'est une phrase, structurée autour d'une seule idée : je vais persuader votre inconscient de vous aider à aller de mieux en mieux, en lui parlant.

La séance se déroule dans un lieu protégé des agressions extérieures, bruit, lumière, intrusion. Elle peut être individuelle. Coué insiste sur l'intérêt d'assister à une séance collective dont le but est de rassurer le patient, de montrer l'efficacité de la suggestion et en fin de compte de renforcer l'acceptation de la suggestion. Lui « faire voir » la guérison pour imprimer en lui l'idée de sa propre guérison…

Coué a délaissé le recours au sommeil hypnotique dans la préparation du patient, parce qu'il est difficile d'obtenir le sommeil profond du patient : *« L'état de sommeil est absolument inutile pour que la suggestion agisse. »*



ZOOM

Le protocole des séances de Coué

Séance 1. Séance individuelle : rassurer

- Écouter avec bienveillance le récit du patient.
- Affirmer la certitude du soulagement ou de la guérison avec l'autosuggestion.
- Demander au patient d'assister à une séance collective de suggestion.

Séance 2. Séance collective de suggestion : prouver

« Venez chez moi, voyez et vous serez convaincus par les faits. »

- Regarder ce qui va se passer en assistant au défilé des malades habituels.
- Demander aux patients de répéter les expériences qu'ils ont faites eux-mêmes pour renforcer la crédibilité de la suggestion et les impressionner par les résultats obtenus par les autres.

Séance 3. Séance de suggestion : écouter

- Être dans un état de veille : fermer les yeux pour éviter la distraction.
- Écouter attentivement ce que je vais dire.
- Concentrer sa pensée sur une seule idée.
- Clore la séance : « Maintenant je vais compter jusqu'à trois et quand je dirai trois, vous ouvrirez les yeux… »

L'autosuggestion

Autosuggestion : « *L'autosuggestion n'est autre chose que l'hypnotisme tel que je le comprends et que je définis par ces simples mots : influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme… Implantation d'une idée en soi-même par soi-même.* »

Bonne ou surtout mauvaise, nous sommes des champions de l'autosuggestion, parce que notre cerveau produit des pensées en permanence, positives, négatives. Parce que nous ne pouvons pas nous empêcher de penser et donc de produire des milliers de pensées ; parce que la répétition de « messages types » « Je vais rater, cela ne marchera jamais, c'est toujours sur moi que cela retombe » ancre, construit et consolide des croyances qui se vérifient tous les jours…

L'autosuggestion doit donc être consciente pour être dans la maîtrise de soi-même.

Le mot « autosuggestion » commence par la syllabe « auto ». Auto comme automatisme, autonome et automatique.

Auto comme *Auto*matisme

L'autosuggestion consiste à se répéter « mécaniquement » des phrases : « De cette façon, l'on arrive à la (l'autosuggestion) faire pénétrer mécaniquement par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit. » Coué conseille de *se* répéter à voix haute vingt fois, d'une voix simple et monocorde, comme une litanie, une suggestion préalablement construite en respectant une forme persuasive. Il fournit un protocole, une formule et une corde à vingt nœuds, pour renforcer l'automatisme de la répétition.

L'autosuggestion **agit sans effort** (de volonté). Coué est clair sur ce point : « *Faire cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort*[1]. »

1. Souligné par nous.

Auto comme ***auto***nome

Il s'agit bien de pouvoir le faire soi-même et pour soi-même.

> *« Ce n'est pas moi qui agis, mais une force qui est en eux et dont je leur apprends à se servir. »*

L'objectif de Coué est de rendre le patient autonome, c'est-à-dire lui permettre de se débrouiller seul, sans thérapeute en utilisant une suggestion simple qu'il a construite et qu'il va pouvoir utiliser à chaque fois que de besoin et qu'il le désire ou le décide.

Auto comme ***auto***matique

La répétition à voix haute, vingt fois, d'une suggestion va automatiquement se transformer en autosuggestion acceptée. Cette autosuggestion agit de manière automatique, dans notre inconscient et va nous permettre de générer les comportements qui vont produire le résultat attendu. L'autosuggestion **produit des résultats** inexplicables rationnellement. L'autosuggestion **agit sur l'inconscient,** donc à notre insu. L'autosuggestion est une injonction, une demande, comme un ordre donné à notre cerveau qui écoute, mémorise, obéit et répond à la demande de manière « automatique » sans intervention humaine consciente et volontaire... Le cerveau ne dirige pas, il est dirigé par les autosuggestions dictées à l'inconscient.

ZOOM

Les trois règles de construction d'une autosuggestion : suivez le CAP

Concrète : se répéter « Cette nuit sera agréable » ou « « je vais passer une bonne nuit » peut donner des résultats aléatoires, car ces deux formules ne disent pas concrètement ce qui est attendu derrière le mot « agréable » ou le mot « bonne ». Un bonne nuit à faire quoi ? Lire, marcher, ruminer ou dormir ? Pour être efficace la suggestion doit être concrète.

Affirmative : utiliser un verbe d'action rédigé au futur immédiat : aller + verbe d'action. Et formuler la suggestion positivement. Répétez-vous : « Je vais dormir... » Évitez : « Je vais *essayer* de dormir... » ou la formule négative « je ne vais pas faire d'insomnie »

qui vous ferait passer, à coup sûr, une mauvaise nuit… Coué insiste sur la simplicité de la formulation.

Personnelle : commencer la formule par le pronom personnel « Je », parce qu'il s'agit de vous, de vous persuader *consciemment*, que c'est possible, réalisable pour vous et que vous seul le savez. Quand vous vous dites : « On va essayer de dormir… », en utilisant ce pronom impersonnel, vous persuadez un être indéfini, qui est peut-être vous… ou peut-être pas !

« Tandis qu'habituellement, on s'autosuggère inconsciemment, il suffit de s'autosuggérer consciemment, et le procédé consiste en ceci : d'abord, bien peser avec sa raison les choses qui doivent faire l'objet de l'autosuggestion et, selon qu'elle répond oui ou non, se répéter plusieurs fois, sans penser à autre chose : "Ceci vient ou ceci se passe, ceci sera ou ne sera pas etc." et si l'inconscient accepte cette suggestion, s'il s'autosuggère, on voit la chose ou les choses se réaliser de point en point. »

La répétition

Nous apprenons, mémorisons, stockons l'information entre autres, en répétant dans notre tête ou à haute voix. Nos instituteurs, à l'école primaire répétaient les notions essentielles pour ancrer l'information dans la mémoire. Et c'est toujours le cas parce que c'est toujours le meilleur moyen d'apprentissage.

Coué constate que le simple fait de prononcer une seule fois des paroles apaisantes, calmes, encourageantes, on dirait aujourd'hui, positives, suffisait déjà à rassurer le client de sa pharmacie.

En répétant des paroles bienveillantes et des suggestions affirmatives et positives, il a observé un résultat encore plus puissant, plus rapide et une amélioration réelle de leur état de santé, même avec un *placebo*.

La répétition de suggestion s'est imposée dans la pratique du pharmacien comme un fondement essentiel de sa méthode. La répétition reste encore le meilleur moyen d'ancrer une suggestion, d'apprendre à faire de mieux en mieux et d'obtenir le résultat désiré.

La répétition agit de trois manières :

- **mécaniquement :** le simple fait de répéter une information « l'ancre » dans l'imaginaire. La répétition d'un seul message fonde d'ailleurs la « mémorisation » publicitaire ;
- **affectivement :** la répétition rassure, la répétition de paroles positives réconforte et renforce ;
- **psychologiquement** : la répétition est « enfantine », donne de l'entrain et de l'énergie. Elle agit comme les refrains de chansons que nous gardons disponibles en mémoire. Chanter : « un kilomètre à pied ça use, ça use… » redonne de l'entrain aux marcheurs fatigués. Le fait de chanter, de répéter nous inspire, nous aide à surmonter un état difficile ou simplement à prendre la vie avec courage, à faire face.

Exercice : La force de la répétition

Lisez cette phrase à voix haute : « Je suis fatigué. »

Écoutez votre corps, Comment vous sentez-vous juste en ayant dit cette phrase une fois ?

Un peu de lourdeur peut-être ? Des épaules qui pèsent ? Les paupières lourdes ?

Nous n'avons pas souhaité vous montrer ici la force de la répétition.

À présent lisez à voix haute les deux lignes ci-dessous :

« Je me sens bien, je vais bien, je suis en pleine forme. Je me sens bien, je vais bien, je suis en pleine forme. Je me sens bien, je vais bien, je suis en pleine forme. Je me sens bien, je vais bien, je suis en pleine forme. »

Et *maintenant*, comment vous sentez-vous ? Avez-vous senti votre corps se redresser ?

Vous ressentez bien la différence entre ces deux messages. Ils ne sont donc pas neutres et de plus la répétition a un impact…



ZOOM

L'autosuggestion universelle de Coué et son protocole : la corde à 20 nœuds

1. Tous les matins et tous les soirs…
2. Prononcer à haute voix la phrase suivante : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »
3. Vingt fois : compter sur une cordelette munie de vingt nœuds, (comme un chapelet…).

« Tous les matins au réveil et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, prononcer avec les lèvres, assez haut pour entendre ses propres paroles et en comptant sur une cordelette munie de vingt nœuds, la phrase suivante :

"Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux." Les mots "à tous points de vue" s'adressant à tout, il est inutile de se faire des autosuggestions particulières.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies. »

La phrase de Coué

Cette phrase, de quatorze mots, rédigée dans une langue classique est formée de la juxtaposition de trois incises et contient une seule idée : « Je vais de mieux en mieux. »

Tous les jours (de notre vie)

C'est la dimension **temporelle/humaine** de la méthode.

C'est une méthode d'application immédiate, quotidienne, tout au long de la vie.

Tous les jours, il faut l'appliquer : tous les jours dit la persévérance. Il s'agit bien de se répéter au moins deux fois par jour, le matin au réveil, le soir avant de s'endormir, et éventuellement à d'autres moments de la journée, vingt fois, cette formule, tous les jours même le week-end. Dans l'expression « tous les jours » la nuit est comprise et la journée est de vingt-quatre heures.

Tous les jours de notre vie : sa formule peut nous accompagner pendant toute notre vie. Elle peut guider et rassurer les embryons avant leur naissance. Cette approche appelée aujourd'hui haptonomie était déjà préconisée par Coué. Il se réfère aux femmes spartiates qui communiquaient par la parole à leurs futurs enfants le courage, la force et la fierté des guerriers spartiates...

Tous les jours fera du bien : tous les jours dit la continuité et la pérennité. Il ne s'agit pas de faire un coup ! Il s'agit de pérenniser les résultats obtenus et même de les améliorer encore dans le temps. Tous les jours crée un ancrage dans la réalité et pour l'avenir.

À tous points de vue

C'est la dimension **matérielle/pratique** de la méthode.

Coué était un esprit des Lumières, positif et positiviste, croyant au Progrès des connaissances et de l'esprit humain. Avec une ambition modeste, il a donc conçu une formule paradoxale : générale et universelle, unique et embrassant toutes les situations possibles, une formule impersonnelle et applicable par chacun, comme le « système métrique » ou la signalisation routière internationale.

Coué fait confiance à chacun pour identifier les points d'application de la formule.

Dans un triple souci, didactique, résumer sa méthode en une seule phrase, marketing, communiquer l'essentiel en un seul message : « de mieux en mieux », pratique, disposer d'une formule toute faite pour tous les usages « prête à employer » et pour tout ce qui me passe par la tête.

Émile Coué fait confiance à chacun pour identifier ce qu'il souhaite mettre derrière « à tous points de vue » et il fait surtout confiance à

notre inconscient pour « faire le job ». Émile Coué a constaté que notre imaginaire saura, à coup sûr, élargir le champ des domaines que nous voulons améliorer à d'autres auxquels nous n'avons pas encore pensé de manière consciente.

Le simple fait de s'autosuggérer est bon en soi. Ce que je choisis est important sans restriction, mon point de vue est, *a priori*, le bon pour moi, aussi bon que possible.

La formule définie concerne tous les aspects de la vie : physique, mentale, émotionnelle, professionnelle, personnelle, relationnelle, sociale.

Je vais de mieux en mieux

C'est la dimension **humaine/positive** de la méthode.

La construction de cette incise est précise et efficace. Elle comporte quatre éléments indissociables expliquant son impact : un sujet : Je, car il s'agit bien d'autosuggestion, un verbe : aller, indiquant une action, un temps : le présent, indiquant une réalité, une idée, résumant, en quatre mots, l'esprit positif, progressif et possible de l'action à réaliser : de mieux en mieux.

- **Progressive** : l'affirmation « je vais de mieux en mieux » est ouverte, indéfinie et sans limites. Il s'agit de faire un pas après l'autre. Elle est différente de « Je vais bien » ou « Tout va bien » ou « ça va ». En effet si nous disons « je vais bien » alors que nous sommes souffrant, nous sommes en train de nous mentir à nous-même et notre conscient nous ramènera vite à la réalité. Le temps utilisé, à dessein, est le futur immédiat et désigne une action sur le point de se réaliser.
- **Possible** : « aller de mieux en mieux » est réalisable et réaliste, accessible et possible, pour moi. L'ambition d'aller mieux reste modeste donc *a priori* « crédible ». Les trois conditions sont simples : en avoir envie (dormir) ; imaginer que c'est possible pour moi (je suis sur mon lit) ; et enfin dire (« je vais dormir »).
- **Projective** : le verbe conjugué au présent, « je vais », indique une intention sur le point de se réaliser. Ce temps désigne une « attente », un souhait qui est presque en train de se réaliser ou qui va se réaliser

tout de suite ou très vite. Il indique un mouvement, une projection vers l'avenir, une mise en route. En effet, le verbe aller crée un déplacement d'un lieu ou d'un état donné à un lieu ou un état de mieux... en mieux.

Pendant le Second Empire, un magnétiseur, Jacob, utilisait la formule : « Cela va mieux, cela ira mieux. » « Je vais de *mieux en mieux* » est différent de « Je vais *bien* ». La seconde formule désigne un état, une situation stable, habituelle, de l'ordre de l'habitude, du rituel, du « pattern ». Elle est forcément limitée par son caractère affirmatif. Il est impossible de l'utiliser quand ce n'est pas le cas. Il est impossible de dire « Je vais bien, tout va bien » quand vous êtes en pleine dépression...



ZOOM

« Je vais bien, tout va bien »

La célèbre phrase du sketch de Dany Boon « je vais bien, tout va bien » est souvent celle prononcée par nos publics quand nous demandons s'ils connaissent la méthode Coué.

Cette phrase répétée plusieurs fois dans le sketch est plus complète au début de son sketch : « Je vais bien, tout va bien, je suis gai, tout me plaît. Je ne vois pas pourquoi cela n'irait pas. »

Chez une personne dépressive (le personnage), cette formule « Je vais bien, tout va bien, je suis gai, tout me plaît » aura forcément un effet négatif. En effet, il est impossible d'accepter cette contre-vérité et son impact négatif qui se traduit chez le personnage par un désespoir réel qui augmente au fur et à mesure du sketch.

La deuxième phrase « Je ne vois pas pourquoi cela n'irait pas » contient comme nous le verrons plus loin (chapitre 4) plusieurs ingrédients nocifs, favorisant le résultat contraire à celui souhaité par le personnage.

Merci donc à Dany Boon d'avoir montré tout ce qu'il ne faut pas faire pour bien utiliser la méthode Coué.

À la manière de Voltaire, qui écrivant à une amie, commence sa lettre par ces mots : « Je vous écris une longue lettre parce que je n'ai pas le temps d'en faire une courte », Émile Coué a condensé de longues années d'observations et de travail en une formule courte, qui paraît si

simple. Cette formule est proactive, parce qu'elle est une promesse, un condensé et une consigne.

La loi de l'effort converti

La volonté est surestimée et contre-productive

Émile Coué a combattu de manière radicale le vieil adage gaulois qui dit : « Quand on veut, on peut ! » En effet il affirme : « *Si nous ouvrons le dictionnaire et que nous cherchions le sens du mot "volonté", nous trouverons cette définition : "faculté de se déterminer librement à certains actes." Nous acceptons cette définition comme vraie, inattaquable. Or rien n'est plus faux, et cette volonté, que nous revendiquons si fièrement, cède toujours le pas à l'imagination. C'est une règle absolue qui ne souffre aucune exception.* » Il a démontré non seulement l'impuissance de la seule volonté dans les faits mais également son caractère contre-productif.

En 1913, dans sa thèse de doctorat de philosophie « Suggestion et autosuggestion », Charles Baudouin, disciple de Coué, nomme « loi de l'effort converti » le postulat suivant de Coué : « *Lorsque la volonté et l'imagination sont en désaccord, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Si l'on pense "je veux que telle chose se produise", et que l'imagination dise "tu le veux, mais cela ne sera pas", non seulement on n'obtient pas ce que l'on veut mais on obtient exactement le contraire.* »

L'énoncé de la loi de l'effort converti est : « *Chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination (inconscient) et la volonté (conscience), c'est toujours l'imagination qui l'emporte et, dans ce cas, non seulement nous ne faisons pas ce que nous voulons, mais nous faisons précisément le contraire de ce que nous voulons et plus nous faisons d'efforts volontaires, plus nous faisons le contraire de ce que nous voulons.* »

En d'autres termes, l'effort produit toujours le contraire de ce que nous voulons. L'effort « convertit » donc le résultat attendu en un résultat contraire.

Ce qui se vérifie, comme l'a montré Coué, dans l'insomnie, le bégaiement, le fou rire, l'oubli d'un nom, le trac ou le vertige. Les *efforts de*

volonté pour trouver le sommeil, un nom, la fluidité de la parole, le calme sont vains. Le mot oublié revient à l'esprit précisément quand on renonce à le retrouver c'est-à-dire quand on « lâche prise ».

Plus on veut, moins on peut

> « *L'expérience démontre que lorsqu'il y a conflit entre l'effort volontaire et la force imaginative, la volonté est non seulement toujours vaincue, mais elle est convertie en impuissance et en contradiction. C'est-à-dire que plus on veut et moins on peut*[1]. »

En d'autres termes, tout effort conscient du sujet va à l'encontre de son objet.

Prenons un premier exemple simple. Imaginez une personne insomniaque répétant inlassablement « Je veux dormir » alors qu'elle se couche dans son lit et qu'elle est habituée aux insomnies. Il est facile de comprendre que le résultat sera catastrophique : plus cette personne voudra dormir, moins elle le pourra.

Prenons un autre exemple concret : il ne suffit pas de vouloir arrêter de fumer, il faut pouvoir le faire ! Aujourd'hui les méthodes de sevrage utilisent la force de l'imagination : imaginer une vie sans tabac, ses avantages, la possibilité de le faire pour créer l'envie d'arrêter et prendre la décision de le faire et de s'y tenir de manière réaliste, cigarette après cigarette, jour après jour, de mieux en mieux.

Nous avons tous fait l'expérience du fou rire dans lequel, plus on veut s'empêcher de rire et plus le fou rire vous emporte.

Moins on fait d'efforts, plus cela marche !

Le lâcher prise fonctionne comme un interrupteur de la volonté, il la coupe, un régulateur de l'émotion, il l'apaise, un activateur de l'inconscient, il le stimule.

1. Philippe Rémy, *Technique de Coué*, Éditions Champs-Élysées, 1957, p. 106.

Pour « lâcher la prise », tous les coachs recommandent, à la suite de Coué, de « débrancher », de s'isoler, de se détendre, d'éviter les intrusions, de baisser l'intensité lumineuse, de couper les machines qui nous environnent, de respirer doucement, de fermer les yeux et de laisser passer les pensées sans les arrêter. Seul le respect de ce protocole permet de commencer à « lâcher prise ».

Les autres lois essentielles

Aux différentes lois énoncées par Émile Coué dans sa méthode s'ajoutent les lois découvertes ou écrites par ses plus proches « disciples ». Émile Coué a peu écrit, il aimait la pratique et considérait que sa mission était de faire le maximum de bien autour de lui. Deux de ses contemporains, le docteur Philippe Rémy et Charles Baudouin, respectivement premier président de l'institut Coué de Nancy et premier président de l'institut Coué de Genève, ont étoffé son œuvre, théorisé à partir de ses conférences et de ses pratiques et formalisé des lois complémentaires.

Philippe Rémy commence ainsi son ouvrage : « Coué avait un défaut – en réalité une qualité – c'est qu'il énonçait les idées les plus profondes avec la même simplicité que s'il avait cueilli des marguerites dans un fossé. Il en résulte qu'il est généralement incompris des intellectuels spécialisés, fervents de jargon scientifique. »

Nous allons ci-dessous présenter les résultats fondamentaux et les plus utiles des études de ces deux intellectuels fervents supporters d'Émile Coué, résultats qu'ils présentent eux-mêmes comme des lois.

Loi fondamentale

> *« Toute idée que l'on a dans l'esprit (le subconscient) tend à devenir une réalité dans le domaine de la possibilité. »*

Cette loi est formulée par Coué lui-même dans son opuscule *Ce que je dis*.

C'est le premier postulat de Coué. Cette notion de « possibilité » est également nommée par Coué « la limite du raisonnable ». Coué prend

lui-même dans sa conférence enregistrée sur un rouleau de cire l'exemple très imagé de l'homme qui voudrait se « mettre dans l'esprit » que sa jambe amputée va repousser alors qu'il est certain qu'elle ne repoussera pas.

Pour la faire comprendre, Émile Coué prend souvent les mêmes exemples : l'idée de sommeil crée le sommeil, l'idée d'insomnie crée l'insomnie et l'idée de crise d'asthme crée la crise d'asthme. Pour résumer, si toute idée que nous avons en tête tend à devenir une réalité dans la limite de la possibilité et si étant souffrant nous pensons à l'idée de guérison, celle-ci deviendra réalité dans le domaine de la possibilité. Si la guérison est possible, elle se réalisera et dans le cas contraire on obtiendra au moins une amélioration.

Cette loi est le fondement de la méthode développée par Émile Coué.

Loi de l'attention concentrée

> *« La suggestion ou autosuggestion suppose la présence d'une idée ; cette idée doit avoir de la force, de l'intensité et nécessite une véritable attention sans toutefois faire appel à la volonté. »*

Cette force ou intensité se retrouve exprimée dans certaines expressions françaises comme « j'ai été frappé par… », « j'ai été saisi par… ». Charles Baudouin ajoute l'importance de n'avoir qu'une idée et une seule, il utilise pour en parler le terme de « monoïdéisme ». L'autosuggestion sera d'autant plus efficace que la suggestion sera précise avec une seule idée et que notre attention qui préside à la suggestion ne doit pas être volontaire, elle doit être réalisée sans effort et s'approcher de la fascination.

Loi de l'émotion auxiliaire

> *« L'intensité d'une suggestion est proportionnelle à l'émotion qui l'accompagne. »*

C'est-à-dire que quand une émotion accompagne l'idée que l'on a dans l'esprit, la suggestion est renforcée et la réalisation de cette idée a plus de chance de succès. Philippe Rémy rappelle que « ému » peut s'écrire

en deux parties é-mu. La lettre *é* correspond à en, *mu* du verbe mouvoir indique le mouvement. L'émotion met donc *en mu*, l'émotion impulse le mouvement. C'est bien l'émotion qui nous permet de courir plus vite, de sauter plus haut ou de crier plus fort pour échapper à un danger. Émile Coué en organisant des séances de suggestion collectives se servait de l'émotion générée par « l'effet de groupe » pour renforcer l'impact de ses suggestions. L'émotion est un auxiliaire utile et bienveillant et nous l'utiliserons en particulier dans les techniques de visualisation.

Loi de la finalité subconsciente

> *« Un but étant posé, le subconscient trouve les moyens de le réaliser lui-même »*

Cette finalité est l'une des quatre causes énumérées dans la métaphysique d'Aristote (cause matérielle, cause formelle, cause finale, cause efficiente). C'est le terme d'évolution vers lequel tendent les choses en mouvement. Philippe Rémy prend l'exemple de la rivière. Sous un pont, l'eau semble couler « toute seule », en réalité rien ne se fait seul et tout phénomène suppose une cause. Si toute pensée que nous avons en tête devient réalité, c'est bien que notre subconscient a produit d'une manière ou d'une autre le résultat de l'idée. C'est en vertu de ce principe que Coué arrive à régulariser les fonctions physiologiques par des formules appropriées. Suggérant à une jeune femme qui saignait après l'arrachage d'une dent qu'elle ne saignait plus, la plaie s'est refermée « toute seule ». En fait, le cerveau a donné les ordres nécessaires pour que les vaisseaux sanguins situés au niveau de la plaie ne soient plus alimentés et que le sang présent coagule.

La conclusion que nous pouvons en tirer est que peu nous importe de savoir comment cela se produira, notre subconscient saura générer ce qu'il faut pour arriver au résultat.

Loi de l'autosuggestion

> *« La suggestion n'agit qu'à la condition d'avoir été transformée en autosuggestion. »*

Cette loi simple est à la base de la puissance de la méthode et à la base des échecs qu'elle rencontre chez ceux qui ne veulent pas y croire. En effet, si nous nous suggérons « je vais de mieux en mieux » et que nous pensons « ce n'est pas vrai » l'autosuggestion deviendra « je ne vais pas mieux » et finalement nous nous donnerons raison. Si l'on vous annonce une nouvelle triste et d'importance susceptible de vous toucher, par exemple la mort d'un personnage connu, si vous prenez la nouvelle pour vrai, vous ressentirez comme un coup au ventre, des frissons vont vous saisir et vous allez peut-être blêmir. Cette nouvelle aura produit en vous un choc. Si vous dites « je ne te crois pas », vous aurez entendu les mêmes mots, la même information et au lieu de blêmir vous allez peut-être sourire. Dans les deux cas, et face aux mêmes mots, vous n'avez pas vécu la même chose. Dans le premier cas, vous acceptez la suggestion et dans l'autre vous la refusez et donc vous ne la transformez pas en émotion et en manifestations physiques visibles. À ce sujet, Émile Coué rappelle que son pouvoir est très limité : *« Ce n'est pas moi qui agis, mais une force qui est en eux et dont je leur apprends à se servir. »*

Loi de l'exemple

> *« Une suggestion tend à être activée par l'exemple de la même suggestion réalisée chez autrui. »*

Même si l'autosuggestion est un phénomène individuel comme nous l'avons vu dans la loi précédente, il n'en reste pas moins qu'elle peut être fortement influencée par l'environnement et par les autres. L'exemple le plus probant est sans doute celui de la peur. Si dans un couloir de métro vous entendez « au feu... fuyez » et que vous voyez les visages autour de vous se tendre et donner des signes de peur, probablement vous aussi serez saisi par la peur. De la même manière, le chant guerrier a vocation à suggérer la force et la puissance et d'entendre ou de voir les autres croire à la victoire donne de la force et de l'ardeur aux combattants. Le fait pour un enfant de voir son cousin du même âge réussir à faire de la bicyclette sans les roues auxiliaires le conduit à penser qu'il peut le faire et à l'imiter avec succès.



EXEMPLE

Le Cid et la loi de l'exemple

« Sous moi donc cette troupe s'avance,
Et porte sur le front une mâle assurance.
Nous partîmes cinq cents ; mais par un prompt renfort
Nous nous vîmes trois mille en arrivant au port.
Tant à nous voir marcher avec un tel visage,
Les plus épouvantés reprenaient de courage. »
Le Cid, Corneille

Loi de l'exercice

« La suggestion est facilitée par sa pratique et son exercice régulier. »

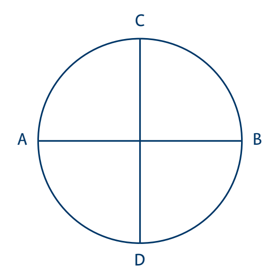
Cette loi est évidente et nous savons dans nos apprentissages que la répétition et la pratique permettent d'arriver à des résultats. N'oublions pas que cette pratique régulière doit être exempte de toute volonté. Émile Coué conseille de continuer de pratiquer tous les jours même si ce pour quoi nous pratiquons est résolu de sorte que quand nous obtiendrons des résultats durables, il sera difficile de savoir ce qui revient à la suggestion et ce qui revient aux nouvelles bonnes habitudes que nous aurons prises.

Exercice : Le pendule de Chevreul

Le chimiste Michel Eugène Chevreul (1786-1889) est l'auteur d'un rapport sceptique sur les phénomènes dits paranormaux et étudie l'impact de l'inconscient sur les mouvements d'un pendule.

Fabriquez-vous un pendule : mettez un petit poids (une bague par exemple) au bout d'un fil à coudre, vous pouvez également, si vous le souhaitez, attacher le tout au bout d'une baguette ou d'un crayon. Vous avez ainsi l'équivalent d'une canne à pêche.

Placez devant vous une feuille de papier avec le dessin suivant :



1. Maintenez de manière volontaire le pendule à la verticale du centre du cercle et en même temps « promenez votre regard » sur un des axes d'une lettre à l'autre de A à B ou de C à D.

Vous constatez alors que le pendule se met en marche suivant votre regard et de façon indépendante de votre volonté.

Vous vérifiez ainsi la première loi fondamentale « toute idée que nous avons en tête devient réalité ».

2. Amusez-vous à voir le mouvement du pendule s'amplifier. Plus vous prendrez du plaisir à le voir osciller et plus il va osciller. Le pendule mesure alors par son oscillation votre niveau de plaisir. Vous vérifiez alors la loi de l'émotion auxiliaire : l'émotion amplifie le résultat.

3. Continuez de faire le mouvement oculaire que vous souhaitez sans vous arrêter et de prendre du plaisir à voir le pendule suivre ce mouvement et répétez à voix haute : « je veux qu'il s'arrête, je veux qu'il s'arrête… » Vous verrez le pendule amplifier encore le mouvement.

Vous vérifierez alors la loi de l'effort converti : la volonté génère le résultat contraire à celui souhaité.

4. Modifiez l'axe de votre regard en alternant vos mouvements oculaires. Suivez le cercle puis l'axe vertical, puis l'axe horizontal. Vous verrez le pendule changer ses mouvements en fonctions de votre regard sans que vous n'ayez rien fait de spécial. Ces changements de mouvement du pendule semblent se faire « tout seuls ».

Vous vérifiez alors la loi de la finalité subconsciente : le subconscient trouve les moyens de réaliser l'idée que vous avez en tête.

5. Plus vous pratiquerez cet exercice du pendule et plus vous verrez des mouvements de pendule importants, vous vérifierez alors la loi de l'exercice.

Renforcer l'efficacité des traitements médicaux

« La connaissance de cette force (l'autosuggestion) est utile à chacun de nous, mais elle est plus particulièrement indispensable aux médecins… Je voudrais voir inscrire dans le programme des écoles de médecine l'étude théorique et pratique de la suggestion… »

L'essentiel est clairement dit. Coué et la méthode Coué sont les alliés des médecins à un double titre. Les « bons médecins » développent déjà des qualités d'écoute, d'empathie réelle, de relation et d'influence sur leurs patients. En outre, l'intention des médecins et de tous les thérapeutes est de soulager les patients, de réduire leur souffrance et de les aider à vivre de mieux en mieux. Coué souhaiterait que l'on développât l'enseignement de la suggestion auprès des médecins, pour la pratiquer de manière consciente et pouvoir en utiliser toute la puissance.

Les médecins utilisent dans leur pratique la suggestion sans le savoir

Coué décrit cinq fondamentaux d'un médecin compétent et reconnu par sa clientèle : le titre, la qualité de l'annonce du diagnostic, la rédaction de l'ordonnance, le commentaire oral de l'ordonnance, la prescription de médicaments. Ces cinq éléments participent de la « suggestion médicale » à laquelle « s'attendent » les patients qui les confortent, les rassurent et les réconfortent.

A contrario, les patients évitent, dans le choix d'un médecin, de consulter des médecins sans titres reconnus, prescrivant pas ou peu de médicaments, communiquant les diagnostics sans « précaution » et ne prenant pas le temps de commenter l'ordonnance, parfois difficile à lire, qu'ils viennent de rédiger.

Les six éléments symboliques fondant le pouvoir de suggestion médical

Éléments symboliques	Chez le médecin	Chez Coué
Statutaire	Titre, réputation.	Réputation et preuves en séances collectives avec des témoignages.
Matériel	La blouse blanche, le stéthoscope, l'ordonnance médicale.	La corde à nœuds.
Parole	Commentaire de l'ordonnance.	Formulation de suggestions et propositions d'autosuggestions adaptées.
Diagnostic	Annonce positive ou négative.	Paroles toujours positives : « Vous pouvez souffrir moins vous pouvez aller mieux. »
Médicament	Prescription de médicaments à principe actif.	Préparation magistrale de pharmacien et utilisation de *placebos*.
Douleur	À l'époque, seule la « maladie » est intéressante. Aujourd'hui, la douleur est prise en charge.	La douleur est prise au sérieux : le « malade imaginaire » est un patient qui souffre.

L'autosuggestion peut renforcer la confiance du patient et l'efficacité des traitements

> *« Apprenez à vous guérir, vous le pouvez ; moi, je n'ai jamais guéri personne. »*

Les patients peuvent et doivent se prendre en main de trois manières complémentaires :

➤ **Pratiquer la méthode** Coué tous les jours : Coué incite chacun d'entre nous à « suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative ». Si vous êtes incrédule, convenez tout de même qu'il vaut mieux répéter : « je vais de mieux en mieux » que « je vais toujours aussi mal » et confirmer cette autosuggestion négative en consultant dix médecins pour la même pathologie. L'hypocondriaque fait partie des champions de l'autosuggestion négative ! Il suffit de le faire et de vouloir le faire sans *a priori*, sans

représentation ou idée toute faite. La simple pratique est tout de suite efficace.

- Formuler des **autosuggestions adaptées** : l'autosuggestion universelle est simple d'emploi. Nous pouvons également construire des suggestions spécifiques adaptées à une problématique particulière en faisant un « copier-coller » de la formule de base. Cette phrase joue le rôle de modèle et constitue une matrice pour le faire, comme nous le verrons chapitre 5.
- **Écouter avec intérêt** et attention les commentaires, les recommandations, les conseils de son médecin et suivre le traitement prescrit dans l'ordonnance à la lettre et jusqu'au bout.

Les protocoles médicaux ont une efficacité symbolique :

- **Les paroles prononcées** par le médecin au moment du diagnostic, de la rédaction de l'ordonnance, de l'accueil et de la clôture du rendez-vous sont décisives pour renforcer ou minorer l'impact du traitement médicamenteux, comme celles du pharmacien prenant connaissance de votre ordonnance « Qu'il (le médecin) explique à son client que tel ou tel médicament devra être pris dans telle ou telle condition et produira tel ou tel effet, presque infailliblement les résultats annoncés seront obtenus. »
- **Les médicaments** sont attendus/désirés par les patients et même certains types de médicaments. Des campagnes répétées sur le thème « les antibiotiques c'est pas automatique » ont été nécessaires pour convaincre les patients qui pouvaient penser : « Ce médecin n'est pas sérieux, je n'ai pas d'antibiotiques et mon état ne va donc pas s'améliorer. » Comme les patients veulent des médicaments, Coué s'appuie sur ce désir : « *J'estime que chaque fois qu'un malade va consulter un médecin, celui-ci doit toujours lui ordonner un ou plusieurs médicaments, quand même ceux-ci ne seraient pas nécessaires… C'est un médicament qu'il lui faut.* »
- **Le titre et la reconnaissance sociale :** « *Un docteur qui par son titre seul exerce déjà sur son malade un effet suggestif.* » Les titres universitaires, la blouse blanche participent de l'impact émotionnel et de l'autorité sur le patient. Celui qui montre les signes symboliques de l'autorité est investi d'une autorité réelle à laquelle les patients

obéissent spontanément, sans limites et en toute confiance : c'est l'effet « blouse blanche » démontré dans l'expérience sur l'autorité de Stanley Milgram (1960/1963).

La mise en scène symbolique comparée

Thèmes de comparaison	Médecin généraliste	Coué
Lieu	Cabinet	Domicile de Coué
Personnel	Secrétaire médicale	Sa femme
Notoriété	Recommandation confrères	Bouche à oreilles
Consultation	Entretien individuel	Avec la famille du patient
Traitement	À distance, médicament	Pendant la consultation

Exercice : Impact du pharmacien

Imaginez-vous, parce que vous êtes loin de chez vous, obligé de consulter un médecin que vous ne connaissez pas et que vous avez trouvé dans l'annuaire sans recommandations.

Il vous reçoit sans vous écouter vraiment. Pour tout diagnostic, il vous dit : « En ce moment tout le monde est malade. » En écrivant l'ordonnance il ajoute : « Prenez ce médicament, cela ne peut pas vous faire de mal. » Pour couronner le tout à la pharmacie, en lisant l'ordonnance de ce médecin, le pharmacien vous dit : « Il est vraiment temps que le Docteur M prenne sa retraite ! »

Comment vous sentez-vous ? Dans quelle émotion êtes-vous ? Qu'allez-vous faire en sortant de cette pharmacie ?

Imaginez maintenant votre pharmacien habituel, vous regardant dans les yeux, avec un léger sourire bienveillant vous dire : « Vous verrez, ce médicament, que j'ai moi-même utilisé, est extraordinaire, demain vous serez sur pied, je vous le garantis ! » Dans quel état d'esprit sortez-vous de la pharmacie ?

N'essayez pas, faites-le !

La méthode Coué n'est pas une méthode à essayer, mais à faire !

À ceux qui sont intéressés par cette méthode et diront « je vais essayer », nous répondrons comme Philippe Rémy, président du premier cercle

Coué : « Si vous essayez, vous êtes sûr de ne pas réussir. La méthode Coué n'est pas une méthode à essayer, mais à faire. Ce n'est pas une chose à raisonner mais à recevoir. » Nous avons vu dans ce chapitre que cette méthode repose sur deux postulats validés par l'expérience, quatre lois essentielles et qu'elle est simple et à la portée de chacun.



Ce qu'il faut retenir

Toute pensée que nous avons en tête devient réalité (dans la limite du raisonnable).

Il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir.

L'imagination peut être conduite par l'autosuggestion consciente.

L'autosuggestion consciente donne des résultats.